



Un experimento conductual es una actividad planeada, hecha en la vida real, que pone a prueba una creencia. Dices qué esperas, haces la actividad y comparas la predicción con lo que observaste. Es una de las herramientas centrales de la terapia cognitivo-conductual.

## 1 Nombra la creencia

Escribe la preocupación como una predicción. Si hago esto, entonces va a pasar aquello. Califica cuánto la crees, de 0 a 100. Elige una que importe y que estés dispuesto a poner a prueba.

## 2 Elige la situación

La mejor prueba que estés dispuesto a intentar ahora, no la que más miedo te da. Las situaciones reales funcionan mejor que las imaginadas, y muchas toman minutos. Ponle fecha y hora.

## 3 Haz que la predicción se pueda observar

“Voy a ser aburrido” no se puede comprobar. “La gente va a ver su celular y se va a ir en unos minutos” sí. Anota cómo sabrías que se cumplió y luego califica qué tan probable te parece.

## 4 Decide qué vas a dejar de lado

Las conductas de seguridad son las precauciones que parecen ayudar y que, sin que lo notes, te impiden comprobar lo que pasa, como ensayar, apretar la taza, sentarte junto a la puerta, revisar o pedirle a alguien que te acompañe. Nómbralas y elige cuáles vas a dejar. Decide dónde va a estar tu atención. Hacia afuera, en lo que la gente hace en realidad.

## 5 Hazlo y observa

Deja atrás las conductas de seguridad. Quédate hasta que la predicción se haya puesto a prueba de verdad, en lugar de irte cuando las ganas de escapar lleguen a su punto más alto. Las emociones suben y bajan solas.

## 6 Registra los hechos y vuelve a calificar

Lo que habría visto una cámara. ¿Se cumplió la predicción por completo, en parte o nada? Vuelve a calificar la predicción y la creencia. Una baja de diez o veinte puntos es un avance.

## 7 Saca la lección y construye sobre ella

¿Qué dice el resultado sobre la creencia en general, sobre cómo reacciona la gente, sobre qué tan bien puedes salir adelante? Guarda una oración para volver a leer. Luego pon atención al “sí, pero” y conviértelo en el siguiente experimento. Repite, hazlo más grande, cambia algo.

## Si pasa lo que temías

El experimento no fracasó. Ahora pones a prueba la segunda mitad del miedo. ¿Fue tan malo como esperabas, cómo respondió la gente en realidad y por cuánto tiempo importó? Casi siempre el costo real es mucho menor que el imaginado.

## Lo que conviene saber

Un solo experimento casi nunca cambia una creencia de años. Una serie de experimentos, con lo aprendido por escrito, sí. Califica la predicción, no tu ansiedad, a menos que la creencia sea sobre la ansiedad en sí. Los experimentos que tienen que ver con un trauma, un riesgo médico real o pensamientos de hacerte daño son para trabajarlos con un profesional, no para hacerlos solo. Si tienes terapeuta, planea los experimentos con esa persona y sigue sus recomendaciones.

Encuentra más en behavioralexperiment.com, incluida una hoja que puedes llenar en línea y la investigación detrás del método.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.

Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · behavioralexperiment.com

En una emergencia, llama al 911. Si estás en crisis en Estados Unidos, llama al 988 y marca 2 para español, o envía AYUDA por mensaje de texto al 988.

